

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Неврозы современной жизни	3
Глава 1. Музыкальная психотерапия вчера и сегодня	9
Глава 2. Теоретические принципы музыкально-рациональной психотерапии	17
Глава 3. Содержание практических занятий	35
— Двигательные упражнения и танцы	35
— Ритмические упражнения	39
— Бесконтактный и контактный массаж	40
— Дыхательные упражнения	40
— Активизация зрительных образов и представлений	46
— Восприятие музыки	49
— Музыкально-психологический массаж	57
— Исполнение	60
— Формулы психологической устойчивости	62
— Формулы принятия несчастья	70
— Формулы расслабления и успокоения	75
— Формулы защиты от беспокойства и плохих мыслей	78
— Формулы позитивных мыслей	81
— Формулы повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих	85
— Формулы радости	87
— Формулы любви и добрых дел	89
— Формулы голодания	95
— Формулы здоровья	98
— Формулы снижения притязаний и избавления от желаний ..	101
Песни	102
Творчество	115
Здоровье и нравственные принципы	117
Принципы здорового образа жизни	127
Музыкально-медитативные упражнения	131
— Зеркало	131
— Очищение от страданий	133
— Стремление к совершенству	136
— Самосознание	138
— Самоконтроль	140
— Великий покой	141
— Энергия	142
— Радость жизни	144
— Радость любви	147
Философский аутотренинг	148
— Отличие главного от второстепенного	148
— Внутреннее спокойствие	149
— Эмоциональная зрелость и устойчивость	150
— Знание меры воздействия на события	151
— Умение подходить к проблеме с разных точек зрения	151
— Готовность к неожиданностям	152
— Объективное восприятие	153
— Наблюдательность	154
— Выход за рамки ситуации	154
— Извлечение положительного опыта из всего происходящего ..	155
— Исцеляющее мировоззрение	156
Отзывы пациентов	158